

जाणावे मनाचे व्यापार

लीना मेहेंदळे, भा.प्र.से.

काही वर्षांपूर्वी भारतीय मानसशास्त्र या विषयावरील एका सेमिनारला मी उपस्थित होते. त्या निमित्ताने “मन” या संकल्पनेबाबत बरेच विचार मनांत येऊन गेले.

मन हा भारतीय भाषांमधला खास असा शब्द आहे. मन या शब्दाला इंग्रजीत पर्यायी शब्द नाही. साइक (psyche) हा शब्द खऱ्या अर्थाने मन ही संकल्पना उकलून दाखवू शकत नाही.

आपला अति प्राचीन ग्रंथ म्हणजे ऋग्वेद. त्यांत मन हा शब्द आलेला आहे. “सं वो मनांसि जानताम्” -- “एकत्र बसून एकमेकांचे मन तुम्हीं जाणावे” तसाच पुरुष सूक्तातही उल्लेख आहे “चंद्रमा मनसो जातः ” -- दिव्य पुरुषाच्या मनापासून चंद्राचा जन्म झाला. पुढे पातञ्जल योगसूत्रांत आणि भगवद्गीतेतही मनाबद्दल बरेच काही लिहिलेले आहे. याचाच अर्थ असा की ऋग्वेद गायला जाण्यापूर्वीच मन या संकल्पनेवर विचार झालेला होता व मनाचे अस्तित्व मान्य झालेले होते. तेच पुढे ऋग्वेदात उतरले.

मन आणि वाणी यांचा अन्योन्य संबंध आहे. वाणीचे चार भाग सांगितले आहेत. परा, पश्यन्ति, मध्यमा आणि वैखरी. यापैकी परा आणि पश्यन्ति या मनाच्या लेव्हलवर आहेत. एखादा विचार बीजरूपाने मनातच असतो - अजून तो शब्दबद्ध झालेला नसतो - तेव्हा तो कदाचित मनाच्याही

पलीकडे शरीराच्या पेशींमध्ये विखुरलेला पण जाणीवेत असा “परा” या स्थितीत असतो. तिथून पुढे त्या विचाराभोवती मनाच्या पातळीवर मूर्तपणाचे एक पातळ आवरण चढते ती पश्यन्ति ही स्थिती. त्यापासून पुढे वाणी शब्दबद्ध रूपात प्रकट होते त्या स्थिती म्हणजे मध्यमा व वैखरी. मनातल्या विचारांचा उच्चारापर्यंतचा प्रवास असा होतो.

सांख्यशास्त्रांत असे म्हटले आहे की , चराचर सृष्टीची रचना प्रकृती ने केली आहे. त्यासाठी प्रकृतीने आधी महत् हे तत्त्व निर्माण केले. त्यापासून पुढे बुद्धि, अंतःकरण, अहंभाव, मन, पंचमहाभूत, त्यांच्या तन्मात्रेतून उत्पन्न शब्द-स्पर्श-रूप-रस-गंधादि गुण, त्याच बरोबर देह - व त्यांतील पंच ज्ञानेन्द्रिय, पंच कर्मेन्द्रिय - तसेच सत्त्व, रज, तम हे गुण प्रकृतीने उत्पन्न केले आणि जगाचे व्यवहार चालू झाले.

या सगळ्यांमध्ये मन नेमक कुठ बसत ? मला वाटत, मन हे अंतर्जगत आणि बाह्य जगताला जोडणारी, किंवा विभक्त करणारी वस्तू आहे. एक प्रकारचा interface. एकीकडून दुसरीकडे जाण्यासाठी असलेला diaphragm किंवा पोकळी. म्हणूनच म्हटल आहे - “मन एव मनुष्यवाणी कारणं बंध मोक्षयोः।” मनुष्याला मोहाच्या बंधनात नेऊन टाकणारेही मन आणि त्यातून बाहेर काढून मोक्षाप्रत नेणारेही मनच.

मनाला बाह्य जगताकडे वळवत तर ते बंधनात पाडते हे खरे असले तरी बाह्य जगतामधील प्राप्त्य जे तीन पुरुषार्थ म्हणजे - धर्म, अर्थ, काम - हे

मिळवून देण्यालाही मनाचीच दृढ संकल्पना महत्वाची ठरते. मनाला अंतर्जगताकडे वळवल्यास मोक्ष प्राप्तीची ती पहिली पायरी ठरते.

पंच ज्ञानेन्द्रियांबरोबरच मन हे सहावे इन्द्रिय मानले जाते. तसेच पंचज्ञानेन्द्रिय आणि पंचकर्मेन्द्रिय अशा दहा घोड्यांचा जो देहरूपी रथ त्यातील घोड्यांना लगामात ठेवणारा सारथी हा देखील मनच. त्या रथात बसणा-या मालकालाच जीवात्मा असे म्हणतात. पण मालक असूनही त्याने मनावर अंकुश ठेवला नाही, तर मनरूपी सारथी त्याच्या रथाला कुठेही भरकटत घेऊन जाईल.

हे मन स्वतः अत्यंत चंचल, बलवान आणि त्याच्यावर काबू ठेवणे हे वाऱ्याला धरून ठेवण्या इतकच कठिण - त्यासाठी अभ्यासाचा आणि वैराग्याचा आश्रय घ्यावा लागतो असं भगवद्गीता सांगते (अध्याय ६).

समाधी आणि मोक्ष प्राप्ती कशी करून घ्यावी याबद्दल पातञ्जल योगसूत्र म्हणते - सर्वप्रथम यम, नियम, आसन, प्राणायाम या चौघांच्या माध्यमातून मनाला आणि शरीराला शिस्त लावून घेतली तर पुढची पायरी म्हणजे प्रत्याहार सिद्ध होऊ शकते. “प्रत्याहार” म्हणजे बाह्य जगतातील सर्व व्यवहारांमधील लक्ष काढून घेऊन मनाला “ध्यानाच्या” मार्गाने आत्म चिंतनात लावणे व आत्म्यावर मनाची “धारणा” करणे. अशा प्रकारे प्रत्याहार, ध्यान व धारणा या पुढील तीन पाय-या आहेत. यानंतरची आठवी व शेवटची पायरी म्हणजे मनाचा विलय करणे - यालाच “समाधी” असे नांव आहे. याचाच अर्थ असा की योगसिद्धीच्या टप्प्यांमधे अगदी शेवटपर्यंत मन हे टिकून असतच - किंबहुना त्याच्याच मदतीने

इतरांपासून परावृत्त होऊन आत्म्याचे ध्यान साध्य करता येते. मगच मनाचा विलय होऊ शकतो.

अर्थात् पातञ्जल योगसूत्र प्रमाण मानायचे तर त्यांतील एकूण चार अध्यायांमधील पहिल्याच अध्यायाचे नांव समाधीपाद असे आहे. समाधी ही मोक्षाची फक्त पहिली पायरी आहे. मनाच्या विलयानंतर अंतःकरण, अहंभाव, बुद्धी, चित्त या सर्वांचा टप्प्याटप्प्याने विलय “महत्” मध्ये - त्यानंतर महताचा विलय प्रकृतिमध्ये व शेवटी प्रकृतिचा विलय ईश्वरामध्ये. एवढे टप्पे ओलांडले की मगच मोक्ष मिळू शकतो. या मधील मनाच्या विलयाचा टप्पा गाठला की स्थूल देहाची आवश्यकता उरत नाही. परंतू मन हे अत्यंत सूक्ष्म असे आपण मानले तर त्याहूनही अंतःकरण, अहंभाव, बुद्धि हे एकापेक्षा एक अधिक सूक्ष्म असतात. त्याहून सूक्ष्म चित्त लय होताच आत्म्याला महद् म्हणजेच भलं थोरलं रूप प्राप्त होत. आत्मा हा प्रकृतीशी एकरूप होतो आणि आपोआपच परमात्म्याशी विलीन होतो.

प्रकृती आणि परमात्मा हे शिवपार्वती स्वरूप म्हणजे एकमेकांशी interchangeable आहेत. याच संकल्पनेला अर्धनारी-नटेश्वराची उपमा सांगितली आहे. याचे फार सुंदर वर्णन ज्ञानेश्वरांच्या अमृतानुभव या ग्रंथात सापडते.

कठोपनिषदानुसार मन ही एक गुहा आहे - बुद्धीच्या योगाने मिळवलेले सर्व संस्कार घनीभूत होऊन या गुहेत दडलेले असतात - तसेच या संस्कारांचा कापराप्रमाणे लय करता यावा यासाठी आवश्यक ते आत्मतत्त्वाचे ज्ञानही याच

गुहेत स्थित असते. एकाच आरशातील बिम्ब व प्रतिबिम्ब या दोन बाजू असल्याप्रमाणे हे असते.

मनाबाबतचा एक विचार मला कित्येक वर्षांपासून अतिशय भावलेला आहे. तो म्हणजे मनाचा वेग. सामान्य बोलचालीच्या भाषेत आपण म्हणतो मन कुठेही पोचू शकते - अगदी क्षणार्धात. पण यापेक्षा जास्त सुस्पष्ट असे वर्णन नारदाचे आहे. असे मानतात की सगळ्या पुराण-पुरुषांपैकी नारद हा मनाच्या वेगाने त्रैलोक्यांत कुठेही संचार करू शकत असे, इतकच नाही तर तो आपल्या बरोबर दुसऱ्या एखाद्या व्यक्तीला पण त्याच वेगाने नेऊ शकत असे. भागवत पुराणांत रैवतक राजाची गोष्ट येते. त्याच्या मुलीसाठी रेवतीसाठी योग्य वर मिळेल ना तेव्हा त्याने नारदांचा सल्ला मागितला. नारदाने त्याला आपल्याबरोबर ब्रह्मदेवाकडे चलण्याचा सल्ला दिला - नव्हे मनाच्या वेगाने (?) त्याला व रेवतीला ब्रह्मदेवाकडे घेऊन गेला. ब्रह्मदेवाने म्हटले - हे राजा, मी रेवतीसाठी योग्य तो वर निर्माण करायला विसरलो होतो हे खरे, पण नंतर मला माझी चूक उमजली आणि मी बलराम निर्माण केला तोच रेवतीसाठी योग्य वर आहे - तू आता पृथ्वीतलावर परत जा आणि दोघांचे लग्न लावून दे. ब्रह्मदेवाने पुढे म्हटले - तुम्ही तिघे इथे आलात - या अवधीत माझ्या ब्रह्मलोकाचा एकच दिवस सरला. पण पृथ्वीवर मात्र कित्येक हजार वर्ष उलटून गेली. तुम्ही पोचाल तेव्हा द्वारपर युग सुरू झाले असेल व द्वारकेत तुला बलराम सापडेल. इथे आल्यामुळे रेवतीचे वय वाढलेले नाही व बलराम आता तिला साजेसा युवावस्थेत आलेला आहे.

यातला “माझा एक दिवस तो पृथ्वीवरची कित्येक हजार वर्ष” हा भाग अत्यंत विज्ञान प्रमाणित आहे. कारण भौतिक शास्त्रातील आईनस्टाईनच्या Theory of relativity प्रमाणे प्रकाशाचा वेग हा सर्व वेगांचे limit आहे. जगातल्या कोणत्याही वस्तूचा वेग प्रकाशाच्या वेगापलीकडे असू शकत नाही. त्यामुळे एखाद्या वस्तूचा वेग वाढत जाऊन प्रकाशाच्या वेगाच्या टप्प्यांत पोचला तर त्या वस्तूवर याचा परिणाम असा घडेल जो आपल्या साधारण गणिताच्या नियमांनी सोडवता येणार नाही. उदाहरणार्थ अती तीव्र वेगाने जेव्हा एखादे रॉकेट अंतराळात फिरून मग पृथ्वीवर परत येईल तेव्हा रॉकेट मधील वस्तूंच्या मानाने कमी वेळ गेला असेल, परंतु पृथ्वीवरील वस्तूंच्या मानाने जास्त वेळ गेला असेल. थोडक्यात वेळ ही निरपेक्ष वस्तू नसून मोजमाप करणा-या माणसाच्या व उपकरणाच्या वेगावर अवलंबून असते. हा वेग जर प्रकाशाच्या वेगाच्या तुलनेत खूप कमी असेल तर वेळामधील हा फरक माणसाला जाणवणार नाही. परंतु हा वेग जर प्रकाशाच्या वेगाच्या तुलनेत जवळपास असेल तर वेळेच्या मोजमापात फरक होईल. आधुनिक विज्ञानाने लावलेले सर्व शोध पूर्वीच आपल्या ऋषी मुनींना माहीत होते म्हणून स्वतःची पाठ थोपटून घेणाऱ्यांपैकी मी नाही. पण पुढील अनुसंधानाची दिशा कशी ठरवावी या दृष्टीने विचार करीत गेलो तर या पुराणकथा आपल्याला कित्येक “बीजे” मिळवून देऊन शकतात. पण तो वेगळा विषय होईल.

आयुर्वेदांतही मन, मनाचे आजारपण, मनाची संकल्प - शक्ति या विषयांचा बराच उहापोह आहे. पण आधुनिक काळांत आयुर्वेदाच्या अभ्यासकांनी त्याबाबत फारस काही लिहिल्याच पटकन दिसून येत नाही. तसेच आयुर्वेदाच्या त्या सिद्धान्तांची सांगड आधुनिक काळातल्या मानसशास्त्राबरोबर जोडून कुणी प्रयत्न केलेला नाही. काही वर्षांपूर्वी मला बंगळूर येथील निमहान्स या संस्थेचे काम जवळून बघण्याचा योग आला. केंद्र शासनाच्या आरोग्य खात्याच्या अखत्यारीत येणा-या या संस्थेमध्ये मनोरुग्णांवर उपचार आणि रिसर्च केला जातो. संस्थेचे स्वतंत्र भारतातील पहिले संचालक (डायरेक्टर) गोविंदस्वामी यांनी 1954 मध्ये संस्था स्थापन करताना असे स्वप्न बघितले होते की, इथे आयुर्वेद व आधुनिक मानसशास्त्राची सांगड घातली जाईल. त्यासाठी दोन्ही पद्धतीतील तज्ज्ञ तिथे आणले - सुविधा निर्माण केल्या, मात्र या दोन पद्धतीतची सांगड घालायची तर सर्वात आधी त्या दोन प्रणालीतील तज्ज्ञांचे एकमेकांबरोबर - “मनोमीलन” झाले पाहिजे आणि “आपण दोघांनी एकमेकांचे शास्त्र शिकत - शिकत रुग्णाला जास्तीत जास्त फायदा मिळवून द्यायचा आहे” हे लक्ष्य त्यांनी ठेवले पाहिजे होते, तसे करायला तिथले डॉक्टर्स विसरले. त्या तज्ज्ञांचे आपापसांतील अहंभावच एवढे उफाळून आले की “तू तुझे बघ, मी माझे बघतो आणि बघतोच तू कसा वर येतोस ते”-- या न्यायाने काम सुरु झाले. तिथे रोग्याला विचारले जाऊ लागले - तुला कोणत्या पद्धतीची ट्रीटमेंट हवी आहे? यावर रोगी कांय सांगणार? पुढे निमहांस मधील आयुर्वेदाचे युनिट बंद (जवळ-जवळ?) झाले. असो.

अशा या “मनाने” सज्जनपणे - चांगुलपणे रहावे म्हणून त्याला उपदेश करीत समर्थ रामदासांनी मनाचे श्लोक लिहिले. त्या श्लोकांचा पाठपुरावा केल्यास मनाची पकड किती विविध आणि विस्तृत क्षेत्रात पसरली आहे त्याचा अंदाज तर येतोच - पण त्या मनाला चंचल न होऊ देण्यासाठी लागणा-या संकल्पांचा पण उमज होतो.

- थोडक्यात मनाचे विश्व आणि सामर्थ्य अमर्याद आहेत - त्याला मुक्तपणे वाहू दिले तर माणूस क्षणार्धात दूरवर जाऊ शकतो, भव्य दिव्य असे कांहीतरी घडवू शकतो - किंवा विखुरला जाऊन ठिक-या ठिक-या पण होऊ शकतो. या ठिकाणी मला भौतिक शास्त्रातील लेसरचा सिद्धान्त आठवतो - वेगवेगळ्या कक्षेत फिरणारे इलेक्ट्रॉन - कसेही, कधीही - जास्त ऊर्जेच्या कक्षेतून कमी ऊर्जेच्या कक्षेत येतात तेव्हा आपल्याला दिसतात फक्त एक-एकटे प्रकाश किरण ! त्यांचा एकत्रित प्रभाव पडू शकत नाही. मात्र त्यांचे असे “कक्षा संक्रमण” कृत्रिमपणे एकाच क्षणी घडवून आणता येते - त्यावेळी ऊर्जेचा मोठा साठा एकाच वेळी मिळून एक अत्यंत एकजिनसी (कोहेरेन्ट) प्रकाश - पुंज निर्माण होतो. याला लेसर असे म्हणतात व त्यायोगे अत्यंत महत्वाची कामे पार पाडता येतात. मनाचे विखुरणे किंवा एकसंध रहाणे हे त्याला लावलेल्या वळणाप्रमाणे ठरते. यासाठी बुद्धि, ज्ञान, भक्ति, कर्म हे चारही मार्ग आवश्यक आहेत.

मन या विषयावर खूप काही लिहिले गेले आहे - पण एका अभ्यासकाच्या
दृष्टीने अजून बरेच लिहिण्या - वाचण्या व चिंतन करण्याजोगे आहे.
